

การให้การปรึกษาคนวัยทำงานที่มีภาวะซึมเศร้า

Depression Counseling for Working Age Population

กรรณิการ์ มีสวัสดิ์

Kannika Mesawad

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Kannica.tab@gmail.com

Retrieved June 6, 2020; Revised June 26, 2020; Accepted June 30, 2020

บทคัดย่อ

ความเครียดจากการทำงาน ส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ความเครียดจากการทำงานเกิดได้จากหลายสาเหตุ อาจเกิดจากได้รับมอบหมายงานที่ไม่เหมาะสมกับความสามารถของ ผู้ที่ได้รับมอบหมายงาน มีความกดดันจากงานที่ได้รับมอบหมาย ทรัพยากรไม่เพียงพอหรือไม่ เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติงาน ปริมาณงานที่มาก การทำงานเป็นระยะเวลาานโดยไม่ได้พัก ทำงานที่ ต้องใช้ทักษะในการทำงานอย่างสูง สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น นอกจากนี้ การขาดการมี ส่วนร่วมของคนในองค์กร ความไม่เป็นทีมเวิร์ค ความไม่ชัดเจนของความก้าวหน้าในสายงานหรือสาย อาชีพ ระเบียบการทำงานที่มีมากไป ความรับผิดชอบมากไป ความคาดหวังเกี่ยวกับงานมากไป เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดทั้งสิ้น

ความเครียดสะสมจากการทำงานเป็นสาเหตุหนึ่งที่เกิดภาวะซึมเศร้าของคนทำงาน สังเกตได้จาก ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ไม่มีสมาธิในการทำงาน ทักษะการแก้ไขปัญหา ลดลง ความรับผิดชอบลดลง ขาดงานบ่อย ทำงานเสร็จช้าลง รู้สึกท้อแท้ นอนหลับไม่สนิท อารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย ดังนั้น สิ่งสำคัญที่จะช่วยลดความเครียดในการทำงาน นั่นคือ การคิด บวกต่อการทำงาน การสร้างความสุขจากงานที่ทำ ในทางพุทธศาสนาสอนว่าการทำงานอย่างมี ความสุขพึงมีธรรมะดังนี้ ธรรมะสำหรับผู้ปฏิบัติงาน ได้แก่ อิทธิบาท 4 ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา และ ธรรมะสำหรับการทำงานร่วมกัน ได้แก่ สังคหวัตถุ 4 ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา ธรรมะทั้งสองนี้ จะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และเป็นเครื่องนำทางในการปฏิบัติตนในการทำงาน



อันจะช่วยลดความเครียดที่เกิดจากการทำงานก่อให้เกิดความสุขในการทำงาน ส่งผลให้งานมี
ประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

สำคัญ : การให้คำปรึกษา, คนวัยทำงาน, ภาวะซึมเศร้า



Abstract

Working stress, caused by many different factors, directly affects both physical and mental health. For example, many kinds of tasks are not corresponded to person's abilities. Furthermore, the majority of people working in office feel under pressure of work-related stress. It is because some difficult duties are required for high and professional skills. Additionally, insufficient working resources, increasing duties, and long working hours can be the main cause of working pressure and stress. Moreover, poor team collaboration, limited opportunity for career advancement, many working rules and responsibilities determined by organization, as well as individual's high career expectations have been considered the origin of working stress, which will be developed into the depression from workplace. There are many signs and symptoms of working depression such as low working efficiency, failure to concentrate on tasks, decreasing of problem-solving skill and responsibility, absenteeism from work, working discouragement, sleeplessness, as well as anxiety or moodiness. Therefore, the important key to deal with this problem are providing positive attitude towards work and creating working happiness. The working philosophy in order to boost individual's happiness in workplace, according to Buddhism, are as follows: the first is four bases of success divided into 4 aspects: 1. desire, 2. Persistence, 3. Assertiveness, and 4. consideration. The second philosophy, relating to working with people, is the principles of service. It is divided into 4 aspects: 1. generosity, 2. kindly speech, 3. useful conduct, and 4. equal treatment. The 2 Buddhist philosophies are both spiritual anchor and guide to working success. It can help people reduce stress in workplace and also create working happiness which are the important keys to improve work efficiency and effectiveness.

Keywords: counseling, working age population, depression



บทนำ

การทำงานมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมาก กล่าวได้ว่าการทำงานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ใช้เวลามากกว่ากิจกรรมใดๆ ในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมปัจจุบัน มนุษย์ได้ใช้เวลาถึงหนึ่งในสามของชีวิตเป็นอย่างน้อยอยู่ในสถานที่ทำงาน และในอนาคตอันใกล้นี้ มนุษย์จะใช้เวลาที่เกี่ยวข้องกับการทำงานเพิ่มมากขึ้น หากมนุษย์ไม่บริหารเวลาให้สมดุลกันระหว่างเวลาในการทำงานกับเวลาในชีวิตประจำวันจะส่งผลให้การใช้ชีวิตประจำวันเปลี่ยนไป เนื่องจากรูปแบบการทำงานที่เปลี่ยนไปจากเดิม จากรูปแบบการทำงานที่ต้องเข้าไปทำงานที่สำนักงาน มีระบบลงบันทึกเวลาเข้าออกงานจากระบบสำนักงาน ใช้เอกสารเป็นทรัพยากรในการทำงาน เปลี่ยนรูปแบบการทำงานใหม่ที่สามารถนั่งทำงานที่ไหนก็ได้ ไม่จำเป็นต้องมีการบันทึกเวลาเข้าออกงาน หรือบางองค์กร อาจใช้วิธีการบันทึกเวลาทำงานจากระบบออนไลน์ โดยสามารถเริ่มต้นทำงานเมื่อไหร่ ที่ไหนก็ได้ และจะหยุด หรือเลิกทำงานตอนไหนก็ได้ สำหรับการประชุมหรือการส่งงานสามารถใช้วิธีผ่านระบบออนไลน์หรือโซเชียลมีเดียได้ วิธีการทำงานที่เปลี่ยนไปนี้ส่งผลกระทบต่อชีวิตของมนุษย์ทั้งชีวิตส่วนตัว และชีวิตการทำงานเป็นอย่างมาก เนื่องจากทำให้มนุษย์ใช้เวลาในการใช้ชีวิตประจำวันอย่างไม่สมดุล ตัวอย่างเช่น เวลาทานข้าวในแต่ละมื้อที่เปลี่ยนไป เวลาว่างที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนหรือครอบครัวลดน้อยลง เวลาพักผ่อน ออกกำลังกายลดลง รวมไปถึงเวลาพักผ่อนของร่างกายที่น้อยลงด้วย

จากจำนวนและสัดส่วนประชากรไทย จะเห็นได้ว่าวัยแรงงานจัดเป็นกลุ่มประชากรกลุ่มใหญ่ที่สุดของโครงสร้างประชากรไทยซึ่งมีจำนวนมากถึง 64.37% เป็นกลุ่มประชากรที่เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ และเป็นกลุ่มประชากรที่ภาครัฐและภาคเอกชนให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ไม่เพียงแต่พัฒนาศักยภาพในด้านการงานเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับประชากรกลุ่มนี้อีกด้วย กลุ่มประชากรวัยทำงานกลุ่มนี้ นับเป็นกลุ่มเสี่ยงที่สามารถเกิดความเครียดได้ค่อนข้างมาก หากเป็นความเครียดในระดับที่เหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายกระตือรือร้นและชวนขวนขวายหาความสำเร็จกับสิ่งที่ทำหรืองานที่ได้รับมอบหมาย แต่ถ้าหากมีความเครียดมากเกินไปและสะสมเป็นระยะเวลานานจะส่งผลเสียมากมายทั้งด้านร่างกาย และด้านจิตใจ ซึ่งพฤติกรรมก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดเรื้อรังแบบไม่รู้ตัว ได้แก่ การเป็นคนที่ชอบชิงดีชิงเด่น ต้องการเอาชนะผู้อื่น การเป็นคนที่ไม่ขมวดไม่มีการผ่อนหนักผ่อนเบา การเป็นคนที่ยพยายามทำอะไรหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกันและคาดหวังความสำเร็จของงานอย่างสูง การเป็นคนที่ไม่ใจร้อนไม่ชอบรอนาน การเป็นคนที่ไม่ยอมรับกับสภาพของความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เป็นต้น ความเครียดที่เกิดขึ้น



นอกจากจะส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของผู้ที่มีความเครียดเองแล้ว ยังส่งผลต่อคนรอบข้าง และครอบครัวเป็นอย่างมากอีกด้วย ความเครียดสะสมอย่างยาวนานในการทำงาน ที่เกิดจากภาระงานหนัก และปริมาณงานมาก รวมถึงงานที่มีความซับซ้อน หรืองานที่ต้องทำในเวลาเร่งรีบเป็นตัวการสำคัญให้วัยทำงานเกิดความเครียดสะสม หรือเรียกอีกอย่างว่าเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน ซึ่งหากปล่อยไว้สะสมนานวันเข้าอาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าได้ ภาวะหมดไฟในการทำงาน คือ ภาวะการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจที่เกิดจากความเครียด จนบางครั้งรู้สึกมีความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ มีความรู้สึกท้อแท้เบื่อหน่าย ไม่อยากจะทำกิจกรรมหรือไม่อยากทำงานที่ทำอยู่ รู้สึกสูญเสียกำลังใจ มีทัศนคติต่องานที่ทำอยู่ในเชิงลบ ขาดความสุข ความสนุกทำท่ายในงาน ไม่มีแรงจูงใจในการทำงาน ประสิทธิภาพการทำงานต่ำลงอย่างต่อเนื่อง บางรายอาจรู้สึกเหินห่างจากสังคมและเพื่อนร่วมงาน รู้สึกหมดเรี่ยวแรงในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งอาการเหล่านี้จัดอยู่ในภาวะหมดไฟในการทำงาน ซึ่งยังไม่รุนแรงเท่ากับโรคซึมเศร้า แต่หากปล่อยไว้และอยู่ในสภาพแวดล้อม และสภาพอารมณ์ลักษณะนี้เดิมนั้น อาจส่งผลต่อการทำงาน เช่น อาจขาดงานบ่อย ประสิทธิภาพการทำงานลดลง อาจคิดเรื่องลาออกในที่สุด หรือนานวันเข้าก็อาจเกิดโรคซึมเศร้าได้เช่นกัน

ชีวิตในวัยทำงานล้วนมีเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ปัจจัยและเหตุการณ์บางเหตุการณ์อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าในที่ทำงานได้ ตัวอย่างเช่น มีแนวคิดไม่ตรงกับบริษัท แต่ฝืนทำงานต่อไปแม้จะไม่ชื่นชอบหลักการงานขององค์กร ทำงานไม่ตรงกับความรู้ความสามารถที่มี ขาดสมดุลในการใช้ชีวิตและการทำงาน ทำงานหลายชั่วโมงติดต่อกันโดยไม่ได้หยุดพักเพื่อทำกิจกรรมผ่อนคลายอื่น ๆ เช่น สังสรรค์กับเพื่อน ทำงานอดิเรกที่ตนเองชอบ หรือออกกำลังกาย เป็นต้น ได้รับคำแนะนำในการทำงานที่ไม่ชัดเจนทำให้รู้สึกไม่มั่นใจว่างานที่ทำอยู่นั้นมีประสิทธิภาพมากพอหรือไม่ ได้รับมอบหมายให้ทำงานมากเกินไป หรือมีงานมากจนต้องทำงานล่วงเวลาบ่อย ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อเวลาที่ควรใช้พักผ่อน โดนกลั่นแกล้งจากหัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน หรือลูกค้า ต้องติดต่อประสานงานกับเพื่อนร่วมงานหรือบุคคลที่ไม่เป็นมิตร หรือบุคคลที่มีทัศนคติ ลักษณะนิสัย และการทำงานที่แตกต่างกัน ค่าตอบแทนหรือผลประโยชน์ที่ได้รับไม่เพียงพอกับความต้องกรขั้นพื้นฐาน อยู่ในภาวะกลืนไม่เข้าคายไม่ออก แม้ว่ารู้สึกอยากออกจากงาน แต่ด้วยภาระต่างๆ หรือเหตุผลบางประการก็ทำให้ไม่สามารถลาออกจากงานได้ เป็นต้น

ความจำเป็นที่มนุษย์เราต้องทำงาน นอกจากการทำงานจะเป็นตัวช่วยให้มนุษย์มีคุณค่าในตัวเองแล้ว ยังมีเหตุผลอื่นที่ทำให้มนุษย์ต้องทำงาน นั่นคือ เพื่อมีรายได้มาใช้จ่ายใช้สอยในชีวิต เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ดี ได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพ มีคุณภาพชีวิตที่ดี ส่งผลให้ชุมชนเข้มแข็งและพัฒนาตนเองได้ เมื่อประชากรของประเทศมีการประกอบอาชีพที่ดี มี



รายได้ดี เสียภาษีให้กับรัฐบาลตามกฎหมายที่ได้ จะส่งผลให้รัฐบาลนำรายได้ที่มีนำไปใช้พัฒนาประเทศต่อไป

ความหมายของการปรึกษา

Carl Rl Rogers ซึ่งเป็นผู้ให้บริการปรึกษาที่มีชื่อเสียงของสหรัฐอเมริกา ได้ให้คำนิยามของการให้บริการปรึกษา โดยเน้นถึงสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาและผู้รับบริการปรึกษาว่าการให้บริการปรึกษาจะมีประสิทธิภาพได้นั้น จำเป็นต้องมีการกำหนดอัตตา (self) เป็นศูนย์กลางของโครงสร้างบุคลิกภาพอย่างชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาสามารถเข้าใจตนเองถึงระดับที่บุคคลจะสามารถนาตนเองก้าวไปในทิศทางที่เหมาะสมกว่าเดิมตามประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับมา

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การให้การปรึกษาเป็นการแนะแนวที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตนเองได้ไม่เต็มที่ หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องการผู้มาชี้แนะให้การปรึกษา เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษาและกิจกรรมเข้ามาช่วย เป็นต้น

Burke & Steffre ได้ให้ความหมายว่า การให้บริการปรึกษาเป็นสัมพันธภาพทางวิชาชีพระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาที่ผ่านการฝึกอบรม กับผู้รับคาปรึกษา สัมพันธภาพนี้ปกติเป็นสัมพันธภาพสองต่อสองระหว่างผู้ให้บริการปรึกษากับผู้รับคาปรึกษา แต่อาจมีคนมากในกรณีของการให้การปรึกษากลุ่ม มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับคาปรึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตัวเอง

ความสำคัญของการให้คำปรึกษาและจิตบำบัด

การให้คำปรึกษา (Counseling) และการบำบัดจิต (Psychotherapy) เป็นทักษะทางวิชาชีพที่คาบเกี่ยวกัน โดยการให้คำปรึกษา (Counseling) มีลักษณะดังนี้คือมุ่งเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ ปัญหาส่วนตัว พยายามสนับสนุนให้รู้จักแก้ปัญหาในสภาพจิตใจระดับของความมีสติสัมปชัญญะ (Conscious) มุ่งช่วยเหลือคนที่ปกติโดยใช้ระยะเวลาไม่นานนัก ส่วนการบำบัดจิต (Psycho-therapy) มีลักษณะของของการพยายามประคับประคองในภาวะของความผิดปกติทางจิตใจที่เบี่ยงเบนมากกว่าปกติ เป็นการปรับสร้างพฤติกรรมขึ้นมาใหม่ โดยเน้นความลึกซึ้งของอดีตด้วยจิตวิเคราะห์ในระดับจิตใต้สำนึก (Unconscious) ของคนที่ป่วยเป็นโรคจิต โรคประสาท หรือมี



ปัญหาทางอารมณ์อย่างรุนแรง และใช้ระยะเวลายาวนานในการบำบัดรักษา โดยความหมายของการบำบัดจิต จะต้องมียุทธศาสตร์ประกอบ ดังนี้

- 1) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีความลึกซึ้งและค่อนข้างยาวนาน
- 2) บุคลากรต้องเป็นผู้ได้รับการฝึกมาอย่างดี ซึ่งอาจเป็นจิตแพทย์หรือนักบำบัดจิต
- 3) ผู้รับการบำบัดรักษาเป็นผู้มีปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์ หรือด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- 4) ใช้เทคนิคทางจิตวิทยาช่วยในการบำบัดรักษา
- 5) การกระทำต้องอ้างอิงทฤษฎีความผิดปกติของจิต
- 6) จุดมุ่งหมายในด้านสัมพันธภาพช่วยปรับแก้ความรู้สึกไม่พึงพอใจในตนเอง

การให้คำปรึกษาแนวจิตวิทยา

- 1) ความหมายของการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษา เป็นการให้การช่วยเหลือในรายบุคคล ด้านปัญหาส่วนตัว การศึกษา และอาชีพซึ่งข้อเท็จจริงทั้งหมดที่จำเป็นถูกนำมาศึกษา วิเคราะห์พร้อมทั้งหาวิธีแก้ไขปัญหานั้น โดยผู้เชี่ยวชาญที่ได้จากการสัมภาษณ์เป็นส่วนตัวจะทำให้ผู้รับบริการปรึกษาได้รับการชี้แนะให้รู้จักตัดสินใจได้ด้วยตนเองโดยเน้นถึงสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาว่า การให้คำปรึกษาจะมีประสิทธิภาพได้นั้น จำเป็นต้องกำหนดตน(Self)เป็นศูนย์กลาง ซึ่งจะช่วยผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจตนเองในระดับที่บุคคลจะสามารถนำตนก้าวไปในทิศทางที่เหมาะสมกว่าเดิมตามประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับ

- 2) ขอบเขตการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการของความร่วมมือระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา ในอันที่จะพยายามหาช่องทางเพื่อลดความทุกข์ให้เบาบางลงหรือขจัดความทุกข์ให้หมดสิ้นไป ซึ่งมีข้อควรสังเกตคือความทุกข์ที่เกิดขึ้นนี้ยังมีได้ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมแปรปรวนไปจนเป็นโรคจิตโรคประสาท ดังนั้นการให้คำปรึกษาจะกระทำกับบุคคลที่มีความทุกข์ในลักษณะปกติ

- 3) ลักษณะพื้นฐานของการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย 3 ประการคือ

3.1 Counselee คือ ผู้รับคำปรึกษา บุคคลที่มีความคิด ความรู้สึกสับสน ตึงเครียดและแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม

3.2 Counselor คือผู้ให้คำปรึกษา บุคคลที่คอยให้การช่วยเหลือแก่ผู้มีความยุ่งยากใจ



3.3 Interpersonal relationship หมายถึง การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาซึ่งมีผลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างในตัวผู้รับคำปรึกษา

4) การจำแนกปัญหาของผู้รับคำปรึกษา

การจำแนกปัญหาของผู้รับคำปรึกษาเพื่อสะดวกต่อการวินิจฉัย จำแนกปัญหาของผู้รับคำปรึกษามี 5 ประการ ได้แก่

4.1 ปัญหาเกี่ยวกับบุคลิกภาพ ได้แก่ ปัญหาที่เกี่ยวกับการปรับตัวในสังคมความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในครอบครัวปัญหาเกี่ยวกับระเบียบวินัย

4.2 ปัญหาด้านการศึกษา ได้แก่ การเลือกเรียนวิชาที่ไม่ตรงกับความถนัด ความสนใจของตนเอง มีอุปนิสัยในการเรียนที่ไม่เหมาะสม ขาดแรงจูงใจในการเรียนหรือการทำงาน

4.3 ปัญหาด้านอาชีพ ได้แก่ ขาดข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพโดยไม่ทราบว่า มีอาชีพอะไรบ้าง หรือสามารถตัดสินใจในการเลือกอาชีพที่เหมาะสม เกี่ยวกับตนเองได้

4.4 ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ การขาดแคลนทางด้านทุนทรัพย์เพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต

4.5 ปัญหาด้านสุขภาพ ได้แก่ การมีร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรงหรือการไม่ยอมรับในข้อบกพร่องของสุขภาพของตนเอง

5) บทบาทหน้าที่ของผู้ให้บริการปรึกษา

เป้าหมายที่สำคัญของการให้คำปรึกษานั้น ได้แก่ การร่วมมือระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา เพื่อช่วยเหลือให้บุคคลนั้นได้สมหวังกับสิ่งที่เขาต้องการได้

สรุปได้ว่า การให้การปรึกษาจะเริ่มต้นขึ้นเมื่อผู้รับการปรึกษา และผู้ให้การปรึกษาเข้าสู่กระบวนการให้การปรึกษา (Counseling process) กระบวนการที่เกิดขึ้นระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา เริ่มต้นตั้งแต่การพบกันสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ผู้ขอรับการปรึกษาถ่ายทอดความคิด (thought) ความรู้สึก (Feeling) และ ประสบการณ์ชีวิต (Experience) และความรู้สึกที่เป็นทุกข์ ถ่ายทอดออกมาทั้งในลักษณะของภาษาพูด (Verbal) และ ภาษาท่าทาง (ภาษากาย) (Non-verbal) ขณะเดียวกันผู้ให้การปรึกษาก็นำกระบวนการต่างๆ เข้าช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาเพื่อคลี่คลาย ลดความทุกข์ของผู้รับการปรึกษาให้น้อยลง หรือทำให้ความทุกข์นั้นหมดไป โดยผู้ขอรับการปรึกษาเป็นผู้เลือกแนวทาง หรือวิธีการลดความทุกข์ หรือทำให้ความทุกข์นั้นหมดไปด้วยตนเอง สามารถเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และสภาพแวดล้อมได้มากขึ้น



ความหมายของคนวัยทำงาน

คนวัยทำงาน หมายถึง ประชากรวัยแรงงาน ที่มีอายุระหว่าง 15-59 ปี ซึ่งเป็นวัยที่ก่อให้เกิดผลผลิตทางด้านเศรษฐกิจ และมีส่วนสำคัญต่อฐานะทางเศรษฐกิจของประเทศ ในสัดส่วนที่สูงถึงร้อยละ 67 ซึ่งถือว่าเป็นสัดส่วนที่สูงกว่าวัยอื่นๆ ของประชากรโดยรวม

นักเศรษฐศาสตร์แบ่งประชากรออกเป็น 4 กลุ่มตามหลักประชากรศาสตร์ ได้แก่

กลุ่มที่ 1 คือ baby boomer หรือเรียกว่า กลุ่มผู้สูงวัย ซึ่งได้แก่ กลุ่มคนที่มีอายุระหว่าง 54-72 ปี

กลุ่มที่ 2 คือ Gen X ซึ่งได้แก่ กลุ่มคนที่มีอายุระหว่าง 38-53 ปี

กลุ่มที่ 3 คือ Gen Y อายุระหว่าง 21-37 ปี

กลุ่มที่ 4 คือ Gen Z อายุระหว่าง 8-20 ปี

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า

1.1 ความหมายของภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าเป็นภาวะที่แสดงออกถึงความเปราะบางทางด้านอารมณ์ที่เกิดร่วมกับความเปราะบางทางด้านความคิดและการรับรู้ และความเปราะบางทางด้านร่างกายและพฤติกรรม ความซึมเศร้าเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันของคนเรา ตั้งแต่ระดับปกติซึ่งอาการอาจจะ เริ่มจากความรู้สึกซึมเศร้า เสียใจ ท้อแท้ แต่ยังคงอยู่ในสภาวะปกติได้ และจะมีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ เมื่อรู้สึกหมดหวังไร้ค่า ไม่มีแรง เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ทำให้เกิดพฤติกรรมถอยหนี (Beck, 1967)

1.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า

ทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าได้มีผู้ได้อธิบายไว้หลายประเภท ซึ่งส่วนมากสามารถแบ่งออกเป็นทฤษฎีทางชีวภาพและทฤษฎีทางจิตสังคม ดังนี้

1. ทฤษฎีชีวภาพ (Biological theories) ทฤษฎีนี้กล่าวถึงปัจจัยหรือเหตุผลทางชีวภาพไว้

2 เรื่อง คือ

1.1 ปัจจัยทางพันธุกรรม (Genetics factor) การศึกษาทางพันธุกรรม

1.2 ปัจจัยทางด้านชีวเคมี (Biochemical factor) มีสารชีวเคมีหรือสารสื่อประสาท (neurotransmitter) ในสมองหลายชนิดที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ความผิดปกติของสารสื่อประสาท อาจเกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม หรือปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม เช่น มีการตายของเนื้อสมอง ต่อมไทรอยด์ทำงานลดลงกว่าปกติ ระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือจากการใช้สารเสพติด



ดังนั้นจึงเชื่อว่า สารสื่อประสาทในสมองมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ สารสื่อประสาทที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า มี 2 ชนิด คือ ซีโรโตนิน (Serotonin) และนอร์อิพิเนฟริน (Norepinephrine) ซึ่งการหลั่ง สารของสารซีโรโตนินที่ลดลงทำให้การควบคุมการทำงานต่างๆ ของร่างกายลดลง เช่น การนอนหลับ ความต้องการทางเพศลดลงและความอยากอาหารลดลง หงุดหงิดง่าย ถ้าการหลั่งของนอร์อิพิเนฟรินลดลง ทำให้เกิดความอ่อนเพลีย เกิดความผิดปกติทางอารมณ์ สมาธิและความต้องการทางเพศลดลง

1.3 ปัจจัยทางด้านฮอโมน (Hormonal factor) โดยกล่าวถึง การเปลี่ยนแปลง การปรับสมดุลของฮอโมน

2. ทฤษฎีทางจิตวิทยา

2.1 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากการคับข้องใจในระยะปาก (Oral stage) อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดบุคลิกภาพแบบหลงรักตัวเอง (narcissistic personality)

2.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ความสิ้นหวัง (Learned helplessness theory) ทฤษฎีนี้อธิบายไว้โดย เซลิกแมน (Seligman) โดยกล่าวว่า ภาวะซึมเศร้าเกิดจากการเรียนรู้มาก่อนว่าสภาพอย่างนั้นหมดหนทางแล้ว บุคคลตกอยู่ในภาวะแก้ไขสถานการณ์หลายๆอย่างไม่ได้ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้รู้สึกตนเองไม่มีอำนาจเพียงพอที่จะควบคุมและแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

2.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญา (Cognitive learning theory) ทฤษฎีนี้ได้อธิบายไว้ว่าภาวะซึมเศร้า คือ อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลที่แตกต่างกัน เป็นผลมาจากโครงสร้างทางความคิด (schema) ที่เฉพาะเจาะจงแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

3. อาการและการแสดงภาวะซึมเศร้า

1. อาการแสดงออกทางด้านอารมณ์ซึ่งเป็นอาการแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกของบุคคลหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมีเหตุผลจากความรู้สึกโดยตรง มีการแสดงออกในลักษณะต่างๆ โดยมีอารมณ์เศร้าเป็นอาการสำคัญ เช่น หดหู่ ซึมเศร้า ไม่มีชีวิตชีวาไม่สดชื่นแจ่มใส ชีวิตไม่มีความสุข รู้สึกโดดเดี่ยว หมดกำลังใจ อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย รู้สึกต่อตนเองในทางลบ เช่น รู้สึกว่าตนเองผิดบาป ไร้ค่า



2. อาการแสดงออกทางด้านความคิด เป็นความคิดทางด้านลบต่อตนเอง ต่อโลกและต่ออนาคต ตามแนวคิดของเบ็คในด้านความคิดต่อตนเองมีความรู้สึกที่ตนเองไร้ประสิทธิภาพ ต่ำหนิติเตียนตนเองโทษตนเอง มองตนเองว่าบกพร่อง มีความลำบากในการเลือกการตัดสินใจในเรื่องต่างๆ มีความคิดซ้ำ ต้องพึ่งพาผู้อื่น มีความรู้สึกในคุณค่าตนเองต่ำ คิดว่าตนเองล้มเหลว ทำอะไรไม่สำเร็จ ไม่ดี ทำให้รู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง คิดว่าตนเองมีอุปสรรคมากมายที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ทำให้ไม่พอใจในตนเอง ถ้ามีอาการรุนแรงทำให้เกิดความคิดฆ่าตัวตายได้ ความคิดทางด้านลบต่อโลก คือ มีความคิดว่าชีวิตตนเองมีอุปสรรคมากมาย ทำให้แปลความหมายของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทำให้ตนเองได้รับความเจ็บปวด รู้สึกว่าตนเองถูกใส่ร้ายจากบุคคลรอบข้างเป็นประจำความคิดทางด้านลบต่ออนาคต คือ คิดว่าเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความลำบากในปัจจุบันจะดำเนินต่อไปอย่างไรไม่มีที่สิ้นสุด มองอนาคตว่า จะมีความยุ่งยากอย่างไรไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้เกิดความท้อแท้สิ้นหวังต่ออนาคต

3. อาการแสดงเกี่ยวกับแรงจูงใจ เป็นอาการแสดงออกถึงความสูญเสียแรงจูงใจ ขาดสิ่งกระตุ้น ขาดแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ท้อแท้สิ้นหวัง ขาดความคิด ริเริ่มขาดพลังใจที่จะทำงานต่างๆ ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย

4. อาการแสดงด้านร่างกายและการทำกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ มีความอยากรับประทานอาหารลดลง ซึ่งเป็นอาการแสดงที่พบได้บ่อยเป็นอันดับแรกของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า มีความผิดปกติเกี่ยวกับการนอนหลับ เช่น นอนไม่หลับ หรือหลับยาก มีอาการอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง เบื่อหน่าย

5. สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นลดลง ความสนใจต่อบุคคลอื่นลดลง ไม่ต้องการอยู่ร่วมกับผู้อื่น แยกตัว หลบหนีจากสังคมการแสดงอาการทางภาวะซึมเศร้าที่แสดงออกมานั้น จะมีมาจากหลายเหตุปัจจัยซึ่งจะขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลที่ต้องเจอกับสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน และการแสดงอาการภาวะซึมเศร้าออกมาในแต่ละคนก็จะมีระดับที่แตกต่างกันออกไป

4. ระดับภาวะซึมเศร้า

แบ่งระดับความรุนแรงภาวะซึมเศร้าออกเป็น 4 ระดับ ดังต่อไปนี้

1. ภาวะซึมเศร้าระดับปกติ (normal depression) มีอารมณ์เศร้า หรือไม่มีความสุขเป็นบางครั้ง
2. ภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย (mild depression) เป็นภาวะอารมณ์ที่ไม่สดชื่นแจ่มใส (blue or sad) มีอารมณ์เศร้า เหงา ซ้ำครวญ ซึ่งบุคคลทั่วไปก็รู้สึกได้



3. ภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง (moderate depression) อาการในระยะนี้จะรุนแรงขึ้น ซึ่งจะมีผลกระทบต่อชีวิตครอบครัว หน้าที่การงาน แต่ยังสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ถึงแม้จะไม่สมบูรณ์ มีอารมณ์เศร้ามากขึ้น รู้สึกไม่มีความสุข มักตำหนิตนเอง รู้สึกตนเองไร้ค่า เป็นคนไม่มีความสามารถ คิดว่าตนเองเป็นคนไม่ดี และไม่มี ความภูมิใจในตนเอง หงุดหงิด และโกรธง่าย ร้องไห้ง่าย

4. ภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง (severe depression) เป็นภาวะที่มีอารมณ์ซึมเศร้าตลอดเวลาและเป็นอยู่นานไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ และพฤติกรรมอย่างชัดเจน เช่น รู้สึกเศร้ามาก รู้สึกหมดหวัง ทุกข์ทรมาน ไม่มีความสุข ไม่อยากมีชีวิตอยู่ มักจะดูถูกตนเอง คิดว่าตนเองไร้คุณค่าไม่มีประโยชน์ตลอดเวลา ขาดความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว มีการเคลื่อนไหวลดลง การพูดซ้ำ เฝียบขริม บางรายอาจมีผุดลุกผุดนั่ง ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับนี้ จะไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ และมักจะถอนตัวออกจากโลกความเป็นจริง (losscontact with reality) ไม่ยอมเข้าสังคมไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ดูแลตนเองไม่ได้ นอนไม่หลับรู้สึกเหนื่อยอ่อนเพลียตลอดเวลา มีความคิดฆ่าตัวตาย หรือ พยายามฆ่าตัวตาย เนื่องจากความคิดที่หลงผิด หรืออาการประสาทหลอนนอกจากทราบถึงอาการและระดับความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าแล้ว ภาวะซึมเศร่ายังส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคล ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจนครอบครัว สังคม และชุมชน

การให้บริการการให้คำปรึกษา

เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยการให้กำลังใจผู้รับบริการเพื่อที่จะได้แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเต็มที่ ซึ่งจะเป็นแนวทางในการปรับปรุงความเชื่อมั่นและการนับถือตนเอง ส่งผลให้ผู้รับบริการสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้

ประเภทของการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทดังนี้

1. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Counseling) การให้คำปรึกษาประเภทนี้เป็นแบบที่ได้รับความนิยม และถูกนำมาใช้ในหน่วยงานต่างๆ การให้คำปรึกษาจะเป็นการพบกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษา 1 คน กับผู้ขอคำปรึกษา 1 คน โดยร่วมมือกัน การให้คำปรึกษาแบบนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาให้สามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง หรือเพื่อให้สมาชิกในองค์กร เพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานให้สูงขึ้น



ทำให้คนในองค์กรได้ตระหนักถึงความรู้สึกเกี่ยวกับปฏิกริยาและการแสดงออกของอารมณ์ของตน และผู้อื่น เข้าใจความสำคัญของทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม แรงจูงใจ พฤติกรรมต่างๆ ของบุคคล เข้าใจความสำคัญของการเสริมแรงและการต่อต้านการเปลี่ยนแปลง คนสามารถกำหนดเป้าหมาย และการประพฤติปฏิบัติของตนเองได้

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) การให้คำปรึกษาประเภทนี้ หรืออาจเรียกว่าการให้คำปรึกษาเชิงกระบวนการ เป็นกระบวนการที่บุคคลที่มีความต้องการหรือปัญหาที่คล้ายกันหรือตรงกัน ต้องการปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือต้องการจะแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มารวมกันเป็นกลุ่มเพื่อปรึกษาหารือซึ่งกันและกันโดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มประมาณ 7-9 คน ต่อผู้ให้คำปรึกษา 1 คน สมาชิกในกลุ่มเป็นผู้พิจารณากำหนดปัญหา แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคนเป็นการได้ระบายความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเองกับทั้งที่ได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตนไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหาและอย่างน้อยยังมีอีกคนหนึ่งคือ ผู้ให้คำปรึกษาที่ยอมรับและเข้าใจเขา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ข้อพิจารณา ให้คำแนะนำว่าเพื่อให้กลุ่มเข้าใจปัญหาที่เป็นอยู่ ช่วยกันคิดหรือปรึกษาหารือในทางเลือกแนวทางแก้ไขปัญหา แต่กลุ่มต้องตัดสินใจในเลือกทางเลือกในการแก้ปัญหาเอง วิธีการให้คำปรึกษาแบบนี้สมาชิกของกลุ่มจะร่วมกันคิด แลกเปลี่ยนข้อมูล เพื่อให้เกิดความคิดเห็นต่างกัน และการกระทำต่างกัน ทำให้การปฏิบัติงานโดยรวมมีกัน การทำงานก็มีประสิทธิภาพ และอีกประการหนึ่งการใช้วิธีนี้จะเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนได้เสนอแนะความคิดเห็นต่าง ๆ ซึ่งทำให้เขาเกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดเห็นอันจะเป็นประโยชน์แก่กลุ่มได้

การใช้หลักพุทธธรรมในการทำงานอย่างมีความสุข

ธรรมะสำหรับผู้ปฏิบัติงาน

ผู้ปฏิบัติงานหรือคนทำงาน คือ ผู้ที่ถูกมอบหมายให้ทำงานจากผู้บังคับบัญชา ซึ่งผู้ปฏิบัติงานหรือ คนทำงานทุกคนต่างก็ปรารถนาที่จะ ประสบความสำเร็จในการทำงานด้วยกันทุกคน ดังนั้น ธรรมะที่เหมาะสม สำหรับผู้ปฏิบัติงาน คือ อิทธิบาท 4 ซึ่งหมายถึง ธรรมแห่งความสำเร็จ ประกอบด้วย ฉันทะ : ความพอใจ หมายถึง ความรักงาน พอใจกับงานที่ทำอยู่ ศรัทธา งานที่ทำอยู่



จะต้องพอใจที่จะทำและมีความสุขที่ได้ ทำงานที่ได้รับมอบหมาย วิริยะ : ความพากเพียร หมายถึง ขยันหมั่นเพียรกับงาน ผู้ปฏิบัติงานจะต้องมี ความขยันหมั่นเพียร ในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย รวมทั้ง หมั่นฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จิตตะ : ความเอาใจใส่ หมายถึง ความเอาใจรับผิดชอบงาน ผู้ปฏิบัติงานจะต้อง มีจิตใจ หรือ สมาธิจดจ่อกับงานที่ทำ รวมถึง มีความรอบคอบและความ รับผิดชอบในงานที่ทำอย่างเต็มสติกำลัง วิมังสา : ความหมั่นตรองพิจารณาหาเหตุผลในงานที่ทำ ทำงานด้วย ปัญญา ด้วยสมองคิด รวมถึง การมีความเข้าใจในงานอย่างลึกซึ้ง

ธรรมะสำหรับการทำงานร่วมกัน

“งาน” ทุกอย่างไม่สามารถสำเร็จด้วยตนเองคนเดียว ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจซึ่งกันและกัน ธรรมะที่เหมาะสมสำหรับการ ทำงานร่วมกัน คือ สังคหวัตถุ 4 ซึ่งหมายถึง หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น ผูกไมตรีและเอื้อเพื่อเกื้อกูล ได้แก่ สังคหวัตถุ 4 ซึ่งหมายถึง หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น ผูกไมตรีและเอื้อเพื่อเกื้อกูล ได้แก่ ทาน คือ การเกื้อกูลกันด้วยการให้ ธรรมะสำหรับการทำงานร่วมกัน (พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา : 4 ธันวาคม 2519) ทาน : เกื้อกูลกันด้วยการให้ หมายถึง การให้ การเสียสละ หรือ การเอื้อเพื่อแบ่งปันของๆ ตนเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่ เป็นคนเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว และการให้ที่ยิ่งใหญ่เสมอคือ “การให้อภัย” ปิยวาจา : ใช้วาจาประสานไมตรี หมายถึง การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ ไม่พูดหยาบคาย ก้าวร้าว พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมกับกาลเทศะ ดังนั้น การทำงานร่วมกันจะต้องพูดหรือปรึกษาหารือกันโดยยึดถือหลักเกณฑ์ 4 ประการ คือ 1) เว้น จากการพูดเท็จ 2) เว้นจากการพูดส่อเสียด 3) เว้นจากการพูดคำหยาบ และ 4) เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ และที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ จะต้องพูดหรือ เจาจากันด้วยไมตรีและความปรารถนาดีต่อกัน อัตถจริยา : ร่วมสร้างสรรค์อุดมการณ์ หมายถึง การสงเคราะห์ทุกชนิดหรือ การปฏิบัติในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ดังนั้น การทำงานร่วมกัน จะต้องช่วยเหลือกันด้วยกำลังกาย และกำลังความคิด สมานัตตา : หมายถึง การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความประพฤติเสมอต้นเสมอปลาย ดังนั้น การทำงานร่วมกันจะต้องถือคติว่า “มีทุกข์ ร่วมทุกข์มีสุขร่วมเสพ” และผู้ทำงานร่วมกันทุกคนจะต้องไม่ถือตัว มีความเสมอภาค วางตนเสมอต้นเสมอปลาย ทำตนให้เป็นที่น่ารัก น่าเคารพ นับถือ และนำให้ความร่วมมือช่วยเหลือ จะเห็นได้ว่า หลักธรรมที่ใช้ในการทำงานที่กล่าวมา ทั้ง อิทธิบาท 4 และสังคหวัตถุ 4 เป็นเรื่องง่ายๆ ใกล้ตัวที่เราปฏิบัติกันอยู่แล้วในที่ทำงาน แต่อาจยังขาดความเข้มข้นจริงจัง แต่หากทุกคนสามารถปฏิบัติได้พร้อมกับทำหน้าที่ของตนเองเต็มกำลัง



ความสามารถอย่างสมบูรณ์ แน่ใจว่าบรรยากาศในการทำงานก็จะดี ทำงานอย่างมีความสุข ซึ่งจะส่งผลให้งานสำเร็จ และมีทั้งประสิทธิภาพและประสิทธิผล

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บังอร อยู่ฉ่ำ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานระดับปฏิบัติการการประปานครหลวง พบว่า พนักงานที่มีบุคลิกภาพต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน พนักงานที่มีปัจจัยในการทำงานแตกต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และปัจจัยด้านบุคลิกภาพ และปัจจัยในการทำงาน มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคลิกภาพ มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานระดับปฏิบัติการการประปานครหลวง โดยภาพรวมมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยในการทำงานมีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานระดับปฏิบัติการการประปานครหลวง ด้านลักษณะงาน ด้านความคลุมเคลือในบทบาท ด้านโอกาสพัฒนาทางอาชีพ ด้านสัมพันธ์ภาพภายในองค์กร ด้านสภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงาน และโดยภาพรวมมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .001 (บังอร อยู่ฉ่ำ, 2552)

ปราลีณา ทองศรี, อารยา เชียงของ, ธนยศ สุมาลย์โรจน์ เรื่อง ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้า ในข้าราชการตำรวจจราจรเขตนครบาล พบว่า ร้อยละ 39.2 ของกลุ่มตัวอย่างเข้าข่ายมีภาวะซึมเศร้า สำหรับแบบจำลองสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ อยู่ในเกณฑ์ดี ($\chi^2 = 187.78$, $df = 44$, $p < .01$, $RMSEA = .073$, $GFI = 0.95$, $CFI = 0.97$) โดยปัจจัยต่างๆ ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของภาวะซึมเศร้าได้ร้อยละ 22 นอกจากนี้พบว่าภาวะซึมเศร้าได้รับอิทธิพลโดยตรงจากการรับรู้ความไม่สมดุลของการทุ่มเทและการตอบแทนในงานโดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .12 ($\beta = .12$, $p < .01$) ส่วนตัวแปรที่เหลือในแบบจำลอง มีอิทธิพลโดยตรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อภาวะซึมเศร้าด้วย โดยเรียงตามขนาดอิทธิพลจากมากไปน้อย ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว ($\gamma = -.33$, $p < .01$) พื้นอารมณ์ทางบวก ($\gamma = -.12$, $p < .05$) และการสนับสนุนในองค์กร ($\gamma = -.09$, $p < .05$) ตามลำดับ (ปราลีณา ทองศรี อารยา เชียงของ ธนยศ สุมาลย์โรจน์, 2559)



สรุป

ความเครียดสะสมจากการทำงานเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าของคนทำงานสังเกตได้จาก ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ไม่มีสมาธิในการทำงาน ทักษะการแก้ไขปัญหาลดลง ความรับผิดชอบลดลง ขาดงานบ่อย ทำงานเสร็จช้าลง รู้สึกท้อแท้ นอนหลับไม่สนิท อารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย ดังนั้น สิ่งสำคัญที่จะช่วยลดความเครียดในการทำงาน นั่นคือ การคิดบวกต่อการทำงาน การสร้างความสุขจากงานที่ทำ ในทางพุทธศาสนาสอนว่าการทำงานอย่างมีความสุขพึงมีธรรมะดังนี้ ธรรมะสำหรับผู้ปฏิบัติงาน ได้แก่ อิทธิบาท 4 ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา และ ธรรมะสำหรับการทำงานร่วมกัน ได้แก่ สังคหวัตถุ 4 ทาน ปิยวาจา อุตถจริยา สมานัตตตา ธรรมะทั้งสองนี้ จะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และเป็นเครื่องนำทางในการปฏิบัติตนในการทำงาน อันจะช่วยลดความเครียดที่เกิดจากการทำงานก่อให้เกิดความสุขในการทำงาน ส่งผลให้งานมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- David F. Hultsch. (1981). *Francine Deutsch*. Hultsch. David F. Published. New York : McGraw Hill.
- Murdock, G. P. (1949). *Social Structure*. New York: Macmillan.
- โสริช โปธิแก้ว. (2553). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ*. กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2560). *จิตวิทยาและวิทยาการการเรียนรู้*. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: สำนักงานพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช.
- บังอร อยู่ฉ่ำ. (2552). *ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานระดับปฏิบัติการการประปานครหลวง*. หลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. สาขาบริหารธุรกิจ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- ปราลีณา ทองศรี, อารยา เชียงของ, ธนยศ สุมาลัยโรจน์. (2018). ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้า ในข้าราชการตำรวจจราจรเขตนครบาล. *Journal of Public Health Nursing*. January - April Vol.32 No.1.
- พนม ลิมอารีย์. (2548). *การแนะแนวเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตรี.



- พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ. (2559). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วศิน อินทสระ. (2523). *พุทธจริยา*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัดสื่อการค้า.
- วัชรินทร์ ทรัพย์มี. (2549). *ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรীরวรรณ จันทรวงศ์. (2543). *เทคนิคการให้คำปรึกษา: โปรแกรมจิตวิทยาและการแนะแนว*. คณะครุศาสตร์อุดรธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- สกล สิงหะ. (2550). *จิตปัญญาเวชศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เดือนตุลาคม.
- สมเด็จพระพุทธทาสภิกขุ (อาจ อาสภมหาเถระ). (2560). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทเพรส จำกัด.
- สุภาพรรณ ณ บางช้างและคณะ. (2526). *จิตวิทยาตามแนวพุทธ เล่ม 1*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศาสนา.
- สุวัทนา อารีพรรค. (2524). *ความผิดปกติทางจิต*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.